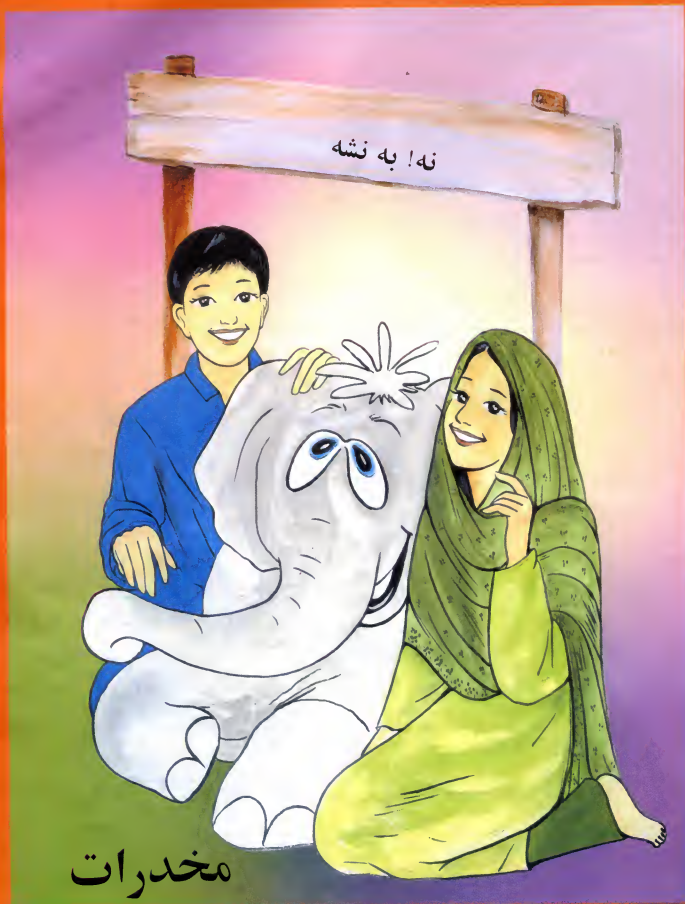


فیل به نام جان



LIBRARY
ARIC



Health Education Department
G. P. O Box 594
Peshawar, Pakistan

Published by InterLit Foundation

U.P.O. Box 879,
University Town, Peshawar, Pakistan

Originally Published in English as "*Edward The Elephant says No! To Drugs*" Asiana Publishers
19/3 Hospital Terrace
Kalubowila, Dehiwela
Sri Lanka

Copyright English Edition © Asiana Publishers
Copyright First Dari Edition © 2002 InterLit Foundation

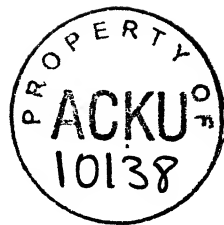
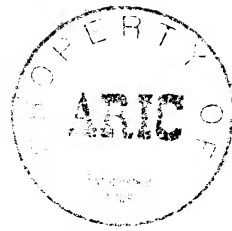
نام کتاب: فیل بہ نام جان، نہ بہ نشہ
مترجم: داکٹر محمد فرید بزرگر
چاپ اول: انٹرلیٹ فونڈیشن، پوسٹ بکس ۸۷۹ یونیورسٹی ٹاؤن، پشاور، پاکستان
حق چاپ: بہ مؤسسہ انٹرلیٹ فونڈیشن محفوظ است، ۲۰۰۲
تعداد: ۴۰۰۰ جلد

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form by any means, without permission in writing from the publisher.

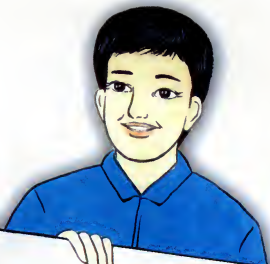
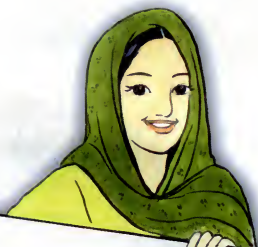
Printed by PanGraphics (Pvt) Ltd. Islamabad

ISBN 969-8343-20-0

فيل به نام جان



InterLit Foundation 2002



اسلام علیکم!
به فیل به نام جان و دوستان اش اشنا شوید!
اینها زلمی و نازو اند.

شما خواهد دیدید که زلمی، نازو و جان دوستان شما اند. آنها
برای شما پیام های بسیار مهم دارند!
تمام جهان یک مشکل عمده دارد و آن عبارت از استعمال
مخدرات (مواد نشه آور) است. استعمال مخدرات روز به
روز زیاد شده میرود، حتی در اطفال که به سن شما اند!
زلمی، نازو و جان به شما خواهند گفت، که اگر خدای
ناخواسته شما مواد نشه آور استعمال کنید، چه واقع
خواهد شد، و چگونه از اعتیاد به مواد مخدره خود را
دور نگهدارید.

ما از اینکه مواد نشه آور چه بلای را بالای مردم
میآورد نفرت داریم، مگر ما استعمال کننده گان
مخدرات را دوست داریم و میخواهیم که زندگی
شانرا از بربادی نجات دهیم.
به گفتنی های ما به بسیار دقت گوش کنید!



اگر شما از مخدرات سو استفاده کنید (یعنی آنرا برای نشه استعمال کنید)، چه واقع میشود؟



سو استفاده از مخدرات بخاطر
ساعت تپری و خوشی کوتاه مدت
برای صحت تان ضرر میرساند.



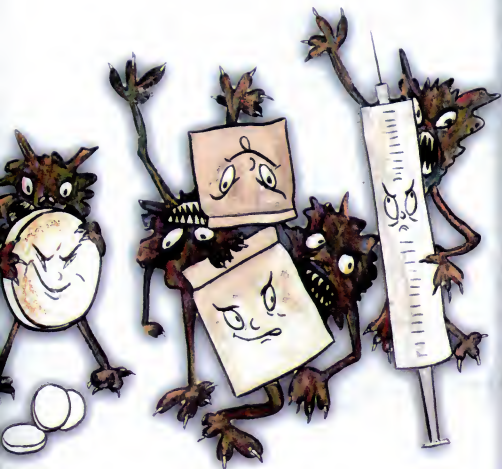
اگر شما از
مخدرات سو استفاده
کنید، رفته رفته شما به آن معتاد
میگردید، تا که یک روز زندگی
تانرا بگیرد!



مخدرات



الکول یا شراب: الکول در انواع مختلف نوشابه ها که ذائقه متفاوت دارند موجود است، مگر تمام انواع الکو لها برای صحت تان مضر اند. که باعث امراض جگر و دیگر امراض میگردند.



کوکائین: پودر سفید رنگ که از طریق بینی کش میشود، باعث زیاد شدن حرکات قلبی تان شده و ممکن باعث توقف تنفس تان گردد. انسان به بسیار آسانی به کوکائین معتاد میشود.

هیروئین: که بنام پودر نیز یاد میگردد، ماده بسیار خطرناک اعتیاد کننده است. کسانی که این مواد را استعمال کنند و میخواهند که همیشه آن را استعمال کنند و فکر میکنند که دیگر بدون آن زنده بوده نمی توانند. هیروئین به شکل پودر کمی سفید رنگ و یا خفیفاً نضواری رنگ میباشد. که هم دود میشود، هم از طریق بینی کش میشود و بعضاً از طریق پیچکاری در زیر جلد استعمال میگردد. باعث کم شدن حرکات قلبی و تنفسی تان میگردد. به بسیار آسانی در مقدار استعمال آن از طرف معتادین غلطی بوجود آمده میتواند [یعنی ممکن از حد زیاد شده و باعث مرگ گردد].

چون: اکثر مردم به شکل گروبی آنرا در سگرت و یا چلم استعمال میکنند، بوی آن با سگرت عادی فرق دارد. در صورت استعمال آن شخص درست فکر کرده نمیتواند.

خطرناک



نیکوتین: این ماده در سگرت یافت میشود. باعث سرطان (کanser) شش ها و دیگر امراض که باعث مرگ شده میتواند، میگردد.



بنگ: از بنگ نوشابه بنام بنگاوه تهیه میکنند که استعمال کننده آنها گیهای بی ربط زده و یاوه گوئی میکند. در صورت استعمال مقدار زیاد آن شخص بیهوش گردیده و برای چندین ساعت به خواب فرو میرود.

افیون یا تریاک:** از بسته کوکنار بدست می آید، رنگ سیاه مایل به نضواری داشته و مزه تلخ دارد. به استعمال کننده آن سستی عمومی عاید گردیده، شخص چرتی و خواب آلود میشود، که مقدار زیاد آن کشنده است. استعمال دوامدار آن باعث خشکی جلد، قبضیت دوامدار و بی اشتها می گردد.

تابلیت (کولی): تابلیتهای مواد مخدره به اشکال، انواع و رنگهای مختلف دریافت میشوند. انواع مختلف تابلیتها به طرق مختلف به بدن تان ضرر رسانیده میتواند. بعضی تابلیتها ممکن باعث خوشی کوتاه مدت شما گردد، مگر در حقیقت باعث تخریب بدن و دماغ شما میگردد.



* مطلب در مورد بنگ از کتاب "زهر نشه" نوشته زبیده سلطانه ترجمه دکتر محمد فرید بزرگ چاپ شعبه نشرات او آری، گرفته شده است.
** مطلب در مورد افیون یا تریاک از کتاب "اضرار نشه" نوشته دکتر محمد فرید بزرگ چاپ شعبه نشرات او آری، گرفته شده است.

یک شخص چگونه به چال و



بعضی مردم بخاطر گریز از مشکلات زندگی، بعضی ها از
خاطر خفه شدن از والدین و بعضی از مردم که زندگی
را غیر عادله فکر میکنند، به نشه رو میآورند.



فرب معتاد مواد نشه آور مگردد؟



اکثر اوقات جوانان
بخاطر رفقای نشه ای شان نشه شروع میکنند،
چون می‌خواهند عضو آن گروپ باشند. فشار دوستان (یا پره) به
حالت گفته میشود وقتی که رفقای تان بخواهد که شما مثل آنها
باشید، و چیزی کنید که آنها میکنند، ممکن این عمل به قیمت
جان تان تمام شود!



بعضی
اطفال فکر میکنند
که استعمال نشه
"نشانه کلان بودن" است،
بنابراین نشه را شروع میکنند.
دیگران برای اینکه خسته
شده‌اند، و یا محض برای
اینکه امتحان کنند، که این
چه نشه ای است! به
نشه رو می‌آورند.

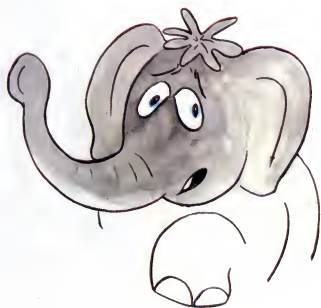
شخص که از مخدرات سو استفاده میکند، به آسانی به آن معتاد میگردد!

معتاد شدن به مواد مخدره عبارت از یک اراده درونی است که شما را مجبور میسازد تا مواد مخدره استعمال کنید، و برای بدست آوردن آن از هیچ عمل زشت دست بردار شده نمی توانید.

چون معتادین مواد مخدره فکر میکنند (که برای ادامه حیات شان) به مواد مخدره ضرورت دارند. آنها برای بدست آوردن پیسه که با آن بتوانند مواد مخدره را بدست بیاورند به انواع گوناگون جرایم از قبیل دزدی و دیگر کارهای ناشایسته دست میزنند.



با آنکه در شروع آنقدر خطرناک معلوم نمیشود، اما مقدار کم آن در وقت بسیار کم باعث اعتیاد شده میتواند.



چگونه می‌توانید خود را از مخدرات دور نگه دارید؟

۱ به جاهائیکه شما می‌فهمید
آنجا مردم نشه میکنند و یا
مواد مخدره را می‌فروشند،
نروید.



۲ اگر کسی از شما
تقاضا میکند که
مواد مخدره استعمال
کنید، برایشان بگویید:
نه!



۳ از همنشینی با
اشخاصیکه مواد
مخدره را
استعمال میکنند
خود داری
نمائید.



مواد مخدره



مگر شما تنها یگانه قربانی مخدرات نیستید!

اعتیاد مواد مخدره و ایدز به طفل که هنوز تولد
نشده نیز انتقال کرده میتواند.

زمانیکه فامیل و دوستان بفهمند که عضو فامیل یا دوست
شان در دام این بلا افتیده و یا به اثر استعمال مخدرات جان
خود را از دست داده، بسیار رنج میبرند.

ممکن باعث مرگتان شود!

بسیار دیده شده که معتادین مواد مخدره، استعمال مواد مخدره را روی هم رفته زیاد میکنند، که بعضاً بسیار زیاد شده و این عمل را ازدیاد در مواد مخدره میگویند که کشنده است!



وقتیکه معتاد مواد مخدره سوزن
پیچکاری را مشترکاً با دیگران
استعمال میکند، خطر گرفتن
ویروس مرض کشنده ایدز* نیز
بوجود میآید. وقتیکه یک شخص
به ایدز مصاب شود، بدن اش با
امراض دیگر مقابله کرده
نتوانسته،
بنابراین مریض بی درمان شده و
میمیرد.

* اگر میخواهید که راجع به مرض ایدز معلومات بدست آورید، به دوستتان که این کتاب را به شما میدهد طالب معلومات شوید.

چگونه به یک معتاد مواد مخدره کمک

ترک کردن نشه آسان نیست. و قتیکه معتاد مواد مخدره نشه را ترک میگوید، خود را مریض احساس میکند.

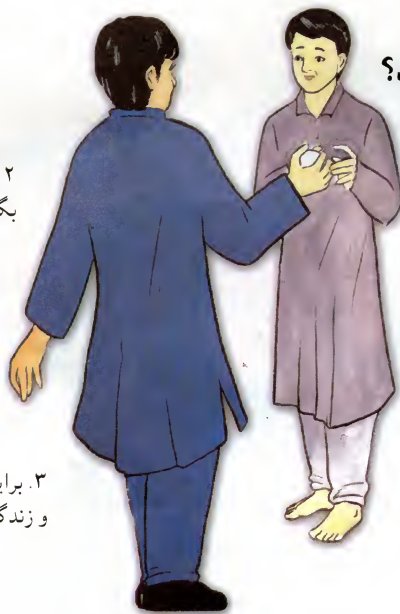
ممکن برایش لرزش و عرق پیدا شده و احساس سردی کند، و نیز قهر میشود، که این حالت را کناره گیری از مواد مخدره میگویند.



۱. آنها را کمک کنید که دیگر در مقابل خواهش استعمال مواد مخدره مقاومت کنند.

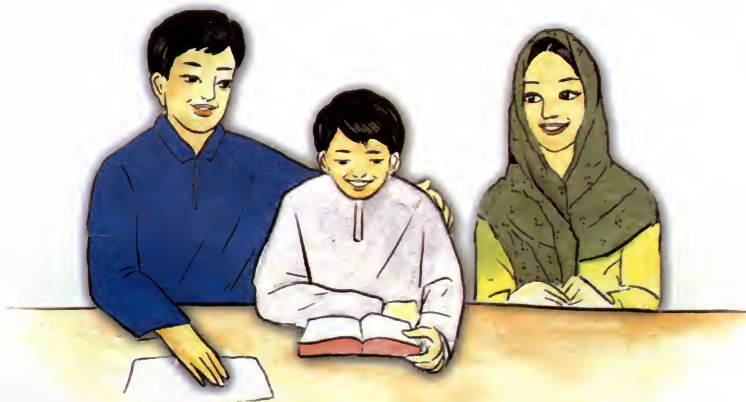


۲. همراشان دوست باشید، و با ایشان وقت بگذرانید، نگذارید که آنها تنها باشند.



۳. برایشان بگوئید که آنها بسیار مهم هستند، و زندگی برای یک هدف و مقصد میباشد.

به یاد داشته باشید معتادین مواد مخدره به این ضرورت دارند که بفهمند، که شما آنها را دوست دارید.



از شما تشکر که گپ های ما را شنیدید
حال شما میتوانید اشخاص دیگر را هم رهنمایی کنید
که چگونه خود را از نشه نگهدارند!

اگر شما کدام معتاد مواد مخدره
را میشناسید، وی را
تشویق نمایید که برای تداوی خود
به کدام مرکز ضد مواد مخدره مراجعه
کند!

متوجه باشید که خود را از نشه
دور نگهدارید.
ما میخواهیم که جواب شما همیشه
در مقابل نشه نه باشد!

